

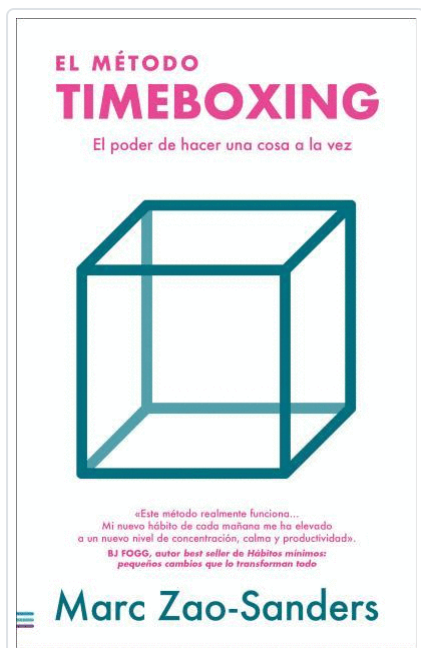
MÉTODO TIMEBOXING

Zao-Sanders, Marc

SINOPSIS

Descubre la práctica sorprendentemente sencilla de elegir una actividad para hacer, determinar cuándo hacerla y luego completarla. Todos los días, mil millones de trabajadores del conocimiento se despiertan, se sientan frente a una pantalla pixelada y procesan información durante ocho horas o más, mientras afrontan una interminable y desconcertante variedad de decisiones laborales y vitales. De hecho, nos enfrentamos a innumerables opciones permanentes, notificaciones inoportunas y no solicitadas y una competencia constante por nuestra atención. Esto disminuye nuestra facultad de elegir lo correcto, lo que lleva a millones de personas a sentirse desconcertadas, exhaustas, ansiosas o deprimidas. Timeboxing es una guía completa para seleccionar cuidadosa y deliberadamente qué hacer, especificar horas de inicio y finalización, concentrarse solo en esa única actividad y hacerla a un nivel aceptable dentro de ese período de tiempo. Se trata de la práctica fundamental y trascendente de la gestión del tiempo; numerosas luminarias, desde Carl Jung y Albert Einstein hasta Bill Gates y Steve Jobs, la han empleado de cierta forma en sus vidas diarias. Zao-Sanders ofrece una mirada informativa y accesible a cada aspecto de este método revolucionario: cómo hacerlo de manera constante y cómo hacerlo bien.

Timeboxing ofrece orientación sobre lo que puedes hacer, deberías hacer y vas a hacer en un momento dado. Se ha demostrado que esta práctica pragmática y transformadora de actividades diarias intencionales da como resultado lo que casi todo ser humano anhela: una vida valiosa, elegida por nosotros mismos....



Editorial	TENDENCIAS
Materia	ECONOMIA / EMPRESA
EAN	9788492917280
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	213x135x0 mm.
Peso	346
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/08/2024